

하루 30분! 기분 좋은 건강습관

- 걷기

인류에게 있어 걷기는 진화의 단계 중에서 가장 먼저 이루어졌다. 살아가기 위한 목적만을 위해서가 아니라 신체의 정상적인 활동을 유지하기 위하여 우리는 계속해서 걸어야 한다. 만약 우리가 잠시라도 걷기를 멈춘다면 우리의 몸은 곧 약해져 버릴 것이다.

이제 현대인의 일상생활에서 신체 활동량을 보자. 우리는 자동차를 타고, 엘리베이터를 타고, 비행기를 탄다. 자동차와 기타 노동력을 절감하는 기구들의 보급으로 과거 어느 시대의 사람들보다 활동량이 적다. 걷기 대신 타기를 강요하는 시대를 살고 있다. 때문에, 누구나 운동부족을 절감하고 운동의 필요성을 느낀다. 해결책은 간단하다. 건강과 체력, 행복을 지키기 위해서 우리는 더 많이 걸어야 한다.

조깅이나 에어로빅 등의 격렬한 운동은 빠른 시일 안에 체력을 다질 수 있게 해준다. 그러나 그만큼 부상의 위험도 크다. 반면 걷기는 안전하고, 아무때나 시작할 수 있으며, 다른 격렬한 운동 못지 않게 건강에도 좋다.

□ 걷기의 신체적 효과

▶ 걷기는 심장 건강에 좋다

규칙적인 걷기는 당신이 심장마비를 일으킬 확률을 반으로 줄여준다. 움직이지 않는다는 것은 그 자체로도 위험하다. 가만히 있는 것만으로도 고혈압이 있거나 콜레스테롤 수치가 높은 상태에서 무려! 하루 20개비의 담배를 피운 것과 같은 정도로 심장에 부담을 준다. 일주일에 5일간 하루 30분 이상 걷는다면, 심장마비의 37%를 예방할 수 있다. (원년 국립심장포럼의 연구결과) 역사로부터 심장 건강을 위해 운동량을 늘리라는 충고를 받았거나, 심장질환의 회복기에 있는 사람에게 걷기는 최고의 운동이다.

▶ 걷기는 유연성을 길러준다

걷기는 몸의 근육을 스트레칭 해주며, 유연성을 길러준다. 다리와 발의 근육을 가장 많이 사용하지만, 팔을 흔들며 걷는다면 상체의 유연성도 함께 길러진다. 걷기는 유형별로 각각 특정한 부위의 근육을 단련시킨다.

▶ 걷기는 체중을 감소시켜준다

비만은 신체의 건강과 자신감에 영향을 끼친다. 걷기는 다이어트를 도와주고, 감량된 체중을 그대로 유지시켜 준다. 보다 큰 효과를 원한다면 일주일에 5일 이상, 하루에 30분씩 걸어야 한다. 처음에는 부담스러울 수 있지만, 한번에 하지 말고 하루동안 몇 차례의 산책으로 나누어 걷는다면 효과를 볼 수 있다.



이 정도의 운동량을 유지한 채로 몇번의 언덕 오르기를 더해 준다면, 한 달에 2Kg은 감량할 수 있다. 이것은 식이요법을 하지 않았을 경우이다. 주로 앉아서 하는 일에만 익숙해져 있던 몸이 어느 날 갑자기 격한 운동을 하게 된다면 몸은 지방세포로부터 에너지를 뽑지 않고, 혈당에 있는 비상 에너지를 급히 뽑아 쓴다. 이 에너지를 빨리 복구되어야 하기 때문에 심한 운동 후에는 열량이 높은 간식거리를 찾게 되는 것이다. 규칙적인 걷기는 급격한 에너지가 소모되지 않기 때문에 지방 세포로부터 에너지를 추출하는 효소의 활동력이 높아진다. 따라서 에너지 공급도 원활해지고 굳것질에 대한 생각도 줄어든다. 지방세포가 소모되면 그만큼 체중은 당연히 감소한다.

▶ 걷기는 질병 치료에 뛰어난 효과를 발휘한다

규칙적인 걷기로

- 장암에 걸릴 확률을 반으로 줄일 수 있다.
(1996년 미국 외과의사협회)
- 유방암에 걸릴 확률을 20% 줄일 수 있다.
(하버드 대학의 연구결과)
- 당뇨병 환자가 1주일에 최소 2시간이상 빠른 걸음으로 걸으면 그렇지 않은 사람에 비해 사망위험이 39%가 낮은 것으로 나타났다(미국 국립질병통제예방센터의 에드워드 그레그박사).
- 발기부전증 환자가 매일 4Km씩 1주일에 3차례 걷기를 했더니 67%에서 발기부전 치료제가 더 이상 필요 없을 정도로 큰 효과를 봤다(이스라엘 한 발기부전센터 실험결과).

□ 걷기의 정신적 효과

▶ 걷기는 우울증을 치료한다

누구나 일생에 한번씩은 우울증을 겪는다고 한다. 2002년 경찰청 통계에 의하면 우리나라는 인구 10만 명당 27.4명의 자살자로 헝가리와 함께 자살자 공동 1위를 차지하고 있다. 10년 전 10위권 밖에서 맴돌던 우리나라 자살 사망률이 1997년 IMF를 겪으면서 폭증해 이제는 세계 최고 수준에 이르렀다. 경찰청 통계 연감에 따르면 지난해 우리나라에서 1만 3055명이 자살했다. 하루 36명씩, 1시간에 1.5명씩 자살한 셈이다. 자살에 이르는 가장 큰 원인이 바로 우울증이

다. 우리 모두는 자신과 가족을 위해 이런 무기력한 상태에 빠지지 않기 위해 최선을 다해야 한다.

최근의 연구에 의하면 우울증 치료에는 운동이 최고인 것으로 밝혀졌다. 운동요법이 기존의 치료법과 병행된다면 엔돌핀 분비가 늘어나 그 효과는 말할 수 없이 커진다. 걷기는 엔돌핀의 분비를 대폭 증가시켜 주고, 기분을 자연스럽게 전환시켜 준다. 우울증이나 강박증의 증상을 보이는 사람에게 가장 적당한 운동량은 일주일에 5일간 하루 30분씩 빠른 속도로 걷는 것이다. 4주 후에는 반드시 효과가 나타나며, 꾸준히 걸어준다면 재발도 막을 수 있다.

▶ 걷기는 스트레스 해소에 좋다

긴장, 초조, 신경과민, 불면증 등의 스트레스는 익숙한 것이지만 일상생활까지 깊이 들어오면 육체적인 고통(관자놀이, 목뒤의 통증, 두통)을 유발한다. 걷기는 스트레스 해소에 완벽한 처방이다. 교통체증과 소음에서 벗어나 풀밭이나 탁 트인 곳에서 걸으면 금세 스트레스 해소와 동시에 가정·직장에서의 힘든 상황을 대처하는 데에도 큰 도움이 될 것이다.

▶ 걷기는 사회적 교류를 도와준다

현대인의 생활방식은 사람들로부터 서로 사귀고 교류할 기회를 앗아가고, 이로 인한 고독감은 질병의 원인이 된다. 걷기는 밖으로 나가 사회생활을 누릴 수 있는 기회를 제공한다. 다른 사람들과 섞여 그룹으로 운동을 하다보면 안전하고 재미있게 꾸준히 할 수 있다. 물론, 혼자서 걷기를 하는 것으로도 새로운 친구를 만나 볼 수 있는 기회를 가져 온다.

▶ 걷기는 기분 전환에 좋다

걷기는 행복에 긍정적인 영향을 주는 새로운 경험이다. 똑같은 코스를 걸어도 마주치는 사람, 나무들의 변화, 구름의 움직임의 다양한 모습을 통해 언제나 새로운 볼거리를 즐길 수 있다. 인간에게는 자연의 일부가 되고 싶어하는 본능이 있다. 의료 전문가들은 이를 '자연귀속본능'이라고 부른다.

창문을 통해 나무를 볼 수 있는 침실에 입원했던 환자들은 벽 밖에 볼 수 없었던 환자들보다 훨씬 더 회복이 빨랐다고 한다. **77**

<자료출처 : 걷기운동본부>